

Eat Smart



Play Hard



¡Pasaporte de
Diversión
para 5to grado!

Eat Smart

Play Hard

YOU
WIN
PRIZES

Nombre: _____

Maestro: _____

Eat Smart



Come frutas y verduras



¿Listos para la diversión?

Play Hard

en las comidas y meriendas.



¡Juguemos
Come Inteligente para
Jugar Duro!

Eat Smart



Bienvenido a La aventura
Come Inteligente para Jugar Duro
(Eat Smart to Play Hard en inglés)

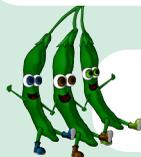
Como se juega



- 1** Cada semana haga una receta con frutas y verduras. Pida a un adulto que le ayude. Marque las frutas y verduras que usa.

2

Cada semana haga una actividad divertida.



- 3** Pida a un adulto que le firme debajo de la receta y de la actividad cuando terminen.

4

Pídale a su maestro que le selle el póster de progreso cuando ya haya hecho la receta y la actividad para esa semana.



5

Cuente las tazas de fruta y verdura que come. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.



¡Espere, hay más!

¡Entre más sellos tenga más premios ganará!



¡Puede ser el Campeón de la Diversión!

Play Hard

Pegue su foto
o dibujo aquí.



Nombre _____

Género _____ Edad _____

Escuela _____

Maestro _____ Grado _____

Yo jugaré a Comer Inteligente para Jugar Duro.

Firma del estudiante

Yo jugaré a Comer Inteligente para Jugar Duro con mi hijo.

Firma del padre/adulto

¡Traiga estas dos firmas a su maestro y pida su premio!



Semana de Ejemplo Mi Ensalada

1 Cada semana haga una receta con frutas y verduras.

Ingredientes

- 4 tazas de espinaca fresca
- 1 cda de nueces picadas
- Sal y pimienta al gusto
- Limón al gusto
- 1 taza de frutas y vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

col rizada arvejas manzana mango tomate fresas
 pepino calabacitas piña aguacate pimienta
 otro zanahoria

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Mezcle bien la espinaca, el limón, la sal, la pimienta, las nueces, los vegetales y las frutas.
- 2 Disfruten.

3 Pídale a un adulto que le firme debajo de la receta y de la actividad cuando terminen.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|-------|--------|-----------|--------|
| | | | |

6 ¿Cuántas tazas de frutas y vegetales comió cada día?

Play Hard

Semana de Ejemplo

2

Cada semana haga una actividad divertida.



Cocinar en casa hace que sea más fácil comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

4

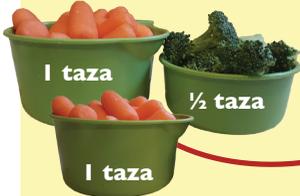
Pídale a su maestro que le selle el póster de progreso cuando ya haya hecho la receta y la actividad de esa semana.



Mis recomendaciones diarias de vegetales y frutas...

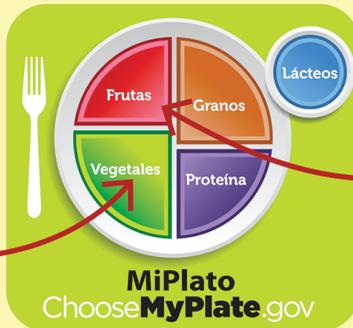
Vegetales

2.5 tazas al día



Frutas

1.5 tazas al día



5

Cuente las tazas de fruta y verdura que come cada día. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.

Lo hicimos: _____

firma _____ padre/adulto

| Viernes | Sábado | Domingo |
|---------|--------|---------|
| | | |

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 1 Congelado de Fruta

Ingredientes

- ½ taza de yogurt bajo en grasa o agua
- 1 plátano
- 4 tazas de fruta congelada y vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

fresa kiwi guayaba
 limón cereza mango
 espinaca pepino piña
 melón durazno
 otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rende para 4

- 1 Agregue la fruta, vegetales, el yogurt y el plátano a la licuadora.
- 2 Mezcle por 30–45 segundos.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

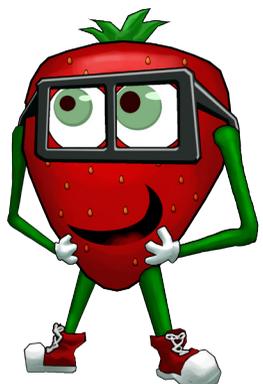
firma del padre/adulto

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|--|--|--|--|
| 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA 1 TAZA ½ TAZA |

Play Hard



Quedó Congelado



Escojan a alguien que la lleva.

Esta persona “congela” cuantos jugadores pueda en un tiempo determinado.

Jugadores que no han sido tocados pueden “descongelar” a otros.

El juego termina cuando todos están “congelados.”



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

| Viernes | | Sábado | | | Domingo | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |

Pegue sus calcomanías aqui.



Eat Smart



Semana 2 Arroz de Carrera

Ingredientes

- 1 taza arroz integral crudo
- ¼ taza cebolla picada
- 2 clavos de ajo molidos
- 2 cdas de pasta de tomate baja en sodio
- 2 tazas de agua
- 2 cdas aceite de oliva
- 1¼ tazas de vegetales mixtos



Opciones: Encierre todo lo que usa

zanahoria arvejas maíz brócoli calabacitas
jalapeño hongos espárrago pimientos apio
ejotes otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 En un envase, mezcle la cebolla, el ajo, la pasta de tomate, ¼ taza de agua, y sal.
- 2 Ponga el aceite de oliva y el arroz en un sartén grande cocine a fuego medio. Mezcle hasta que el arroz se dore.
- 3 Agregue el resto del agua, los vegetales mixtos y la mezcla de cebolla. Hierva.
- 4 Baje el fuego. Tape y cocine por 40 minutos o hasta que el arroz esté suave.
- 5 Deje enfriar, y disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|--|--|--|--|
|  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |



Play Hard



Carrera de Relevos



Es fácil.

- * Haga una línea de inicio y una meta.
- * Forme dos equipos.

Cuando el árbitro diga “fuera,” un jugador de cada equipo corre hacia la meta.

Luego corre de vuelta al inicio y toca al próximo jugador en su equipo.

El primer equipo en tener todos sus jugadores de vuelta en la línea de inicio gana.



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

| Viernes | | Sábado | | Domingo | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 3 Sopa a mi gusto

Ingredientes

- ¼ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo molido
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de zanahorias picadas
- 4 tazas de caldo/agua
- Carne si desea: pollo, camarones, carne baja en grasa, pescado, pavo
- 4 tazas de vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

calabacitas maíz arvejas okra frijoles
 nabo papa repollo espárrago coliflor camote
 otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 En una olla grande, combine la cebolla, el ajo, el apio, las zanahorias, el caldo y los vegetales.
- 2 Hierva. Baje a fuego lento.
- 3 Cocine a fuego lento por 20 minutos. Cocine hasta que los vegetales estén suaves.
- 4 Deje enfriar. Sirva y disfruten.

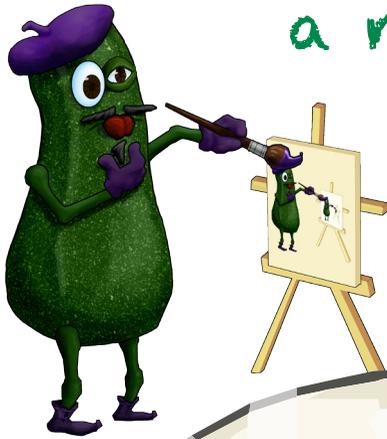
Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

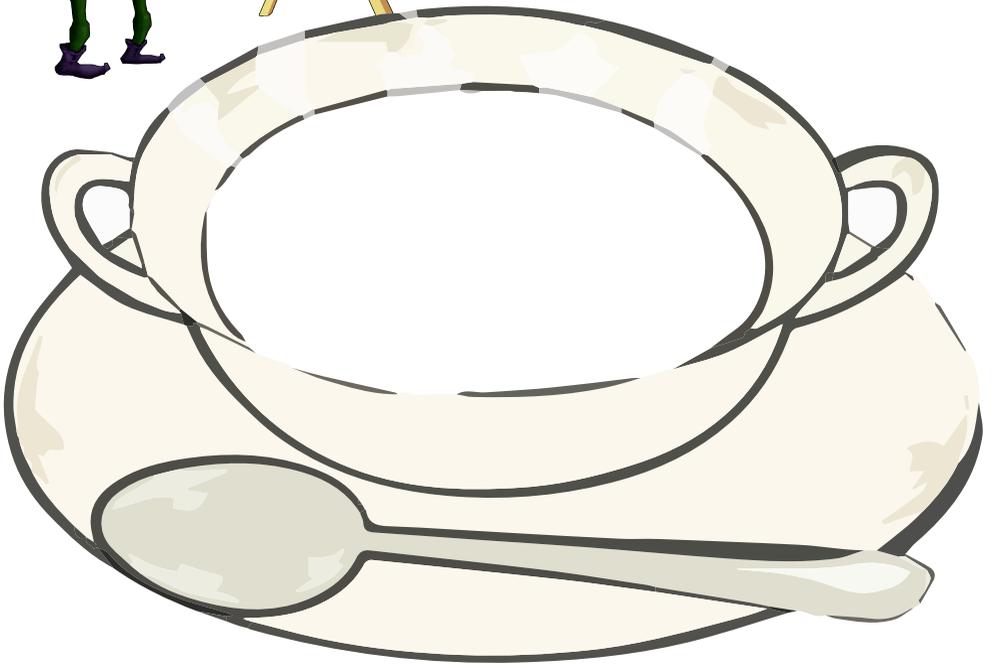
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|---|---|---|--|
|    |    |    |   |
|   |   |   |   |

Play Hard

Creando Sopa a mi gusto



Dibuje en la taza lo que quiere en su sopa.



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

| Viernes | | Sábado | | | Domingo | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |

Pegue sus calcomanías aquí.

Eat Smart



¡Felicidades
por llegar hasta este punto!



Su maestro le dará un premio si tiene 6 sellos en el póster de progreso. ¡Obtenga 12 sellos y gane la medalla también!

Traiga su pasaporte antes del Día de Diversión para ganar una botella de agua.

Play Hard

¿Por qué otros chicos Comen Inteligente para Jugar Duro?

Cuando comes inteligente, *tu juegas duro* y ganas premios



Premio
bebido



bebido
de agua
premio



Medalla premio



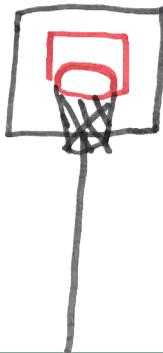
Cintal
premio

Pasatiempo con tu familia.

Come inteligente para jugar duro



¡Tu puedes!





Eat Smart



Semana 4

Piense en su bebida...
Agua refrescante de fruta

Ingredientes

- 1 galón de agua
- 1 taza de hielo
- 2 tazas de fruta



Opciones: Encierre todo lo que usa

naranja kiwi menta lima limón melón
 piña fresas arándano frambuesa pepino
 otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Corte la fruta en pedacitos.
- 2 Agregue la fruta al agua. Deje reposar por una hora.
- 3 Agregue hielo y disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:

_____ firma del padre/adulto

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA | 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA | 1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA | 1 TAZA 1 TAZA |
| 1 TAZA ½ TAZA | 1 TAZA ½ TAZA | 1 TAZA ½ TAZA | 1 TAZA ½ TAZA |

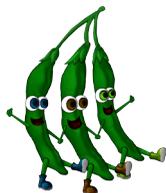
Play Hard

Bailando Hula



Escoja su actividad favorita y vea por cuanto tiempo la puede hacer.

Escriba lo que hizo en los espacios de abajo.



Caminar 60 minutos quema 140 calorías

Bailar 60 minutos quema 280 calorías



Andar en bicicleta 60 minutos quema 319 calorías

Nadar 60 minutos quema 324 calorías



Correr 60 minutos quema 420 calorías

_____ minutos quema _____ calorías
actividad favorita

Lo hicimos: _____
 firma del padre/adulto

| Viernes | | | Sábado | | | Domingo | | |
|---------|--|--|--------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 5

Loco por Tacos de Aguacate

Ingredientes

- 1 libra de pescado, pollo, carne baja en grasa o frijoles
- 8 tortillas de maíz
- Queso bajo en grasa, si desea
- 2 tazas de frutas o verduras



Opciones: Encierre todo lo que usa

aguacate maíz limón cebolla mango lechuga
tomate espinaca repollo cilantro pimientos
otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Cocine y sazone la carne. Caliente las tortillas.
- 2 Ponga la carne, los vegetales, y la fruta encima de cada tortilla.
- 3 Disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

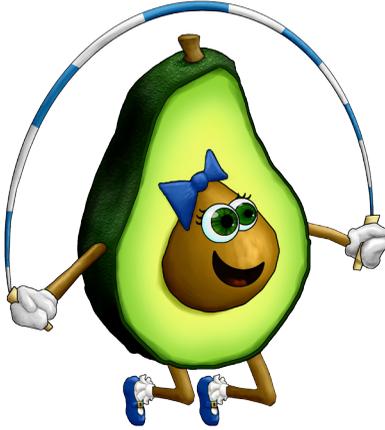
firma del padre/adulto

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|--|--|--|--|
|  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |

Play Hard



Saltando la cuerda al ritmo del alfabeto



¡Agarre una cuerda de saltar y prepárese para recitar el alfabeto de las frutas y verduras!

Cada vez que salte, diga en voz alta el nombre de una fruta o verdura que empieza con la siguiente letra del alfabeto.

Por ejemplo, puede decir “aguacate” para la letra A, o “banano” para la letra B.

Continúe saltando la cuerda y nombrando frutas y vegetales hasta llegar a la letra Z.



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

| Viernes | | Sábado | | | Domingo | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  1 TAZA |  ½ TAZA |  1 TAZA |  1 TAZA |  ½ TAZA |  1 TAZA |  1 TAZA |  ½ TAZA |
|  ½ TAZA |  1 TAZA |  1 TAZA |  ½ TAZA |  1 TAZA |  ½ TAZA | | |

Pegue sus calcomanías aquí.



Eat Smart



Semana 6

Quesadillas Coloridas 4-Square

Ingredientes

- 4 tortillas integrales
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- 2 tazas de vegetales picados



Opciones: Encierre todo lo que usa

pimiento frijoles tomate espinaca cilantro
 aguacate calabacitas chile verde aceituna negra
 jalapeño cebolla verde otro _____

*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

Instrucciones

rinde para 4

- 1 Rocíe queso en 2 tortillas.
- 2 Ponga sus opciones de vegetales encima del queso.
- 3 Ponga otras 2 tortillas encima y cocine las quesadillas en un sartén por 1–2 minutos en cada lado, o hasta que se vea de color café dorado.
- 4 Saque las quesadillas del sartén. Deje enfriar. Disfruten.

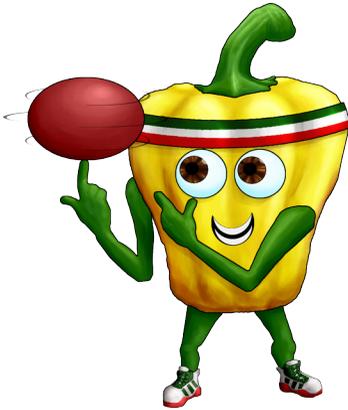
Le ayudé a mi hijo con esta receta: _____

firma del padre/adulto

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves |
|---|---|---|--|
|  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  1 TAZA |
|  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  ½ TAZA |  1 TAZA  ½ TAZA |

Play Hard

El Fabuloso 4-Square



Va a necesitar:

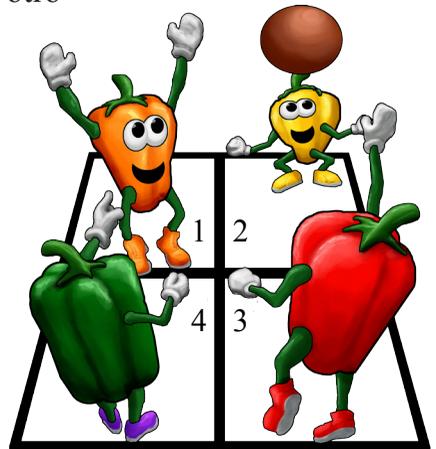
- * tiza para dibujar los cuadros
- * un espacio plano de cemento
- * una pelota que rebota
- * 2-4 jugadores

Cada jugador se coloca en uno de los cuadros.

Cada persona empieza el juego rebotando la pelota en su cuadro y tirándola hacia otro cuadro.

La persona dentro de ese cuadro deja que la pelota rebote una vez, y le pega mandándola al cuadro de otro jugador.

Si la pelota rebota dos veces en un cuadro, ese jugador sale del juego y todos los demás jugadores cambian posiciones hacia el número uno.



Lo hicimos: _____ firma del padre/adulto

| Viernes | | Sábado | | | Domingo | | |
|---------|--|--------|--|--|---------|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Pegue sus calcomanías aquí.



¿Cómo puedo ganar más premios?

1. Denos “Like” en Facebook.



2. Tome fotos de las recetas y actividades que haga para participar en la rifa de premios de **Come Inteligente para Jugar Duro**.

Dígale a un adulto que suba las fotos a la página de Facebook de **Come Inteligente para Jugar Duro**.

3. Para mas información, visite la página **Come Inteligente para Jugar Duro**.

Come Inteligente para Jugar Duro página
<https://prc.unm.edu/eatsmart-playhard/>



Come Inteligente para Jugar Duro Facebook
[@eatsmarttoplayhard](https://www.facebook.com/eatsmarttoplayhard)



Play Hard

Reconocimientos

Imagen de MyPlate disponible en www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Caricaturas de frutas y vegetales diseñadas por Justin Lilo. Disponibles en [@olilnitsuj](https://twitter.com/olilnitsuj) en Twitter.



Versión 5 Junio 2019

Universidad de Nuevo Mexico
Centro de Investigación en Prevención
Mercadeo Social

SNAP-Ed



New Mexico



SCHOOL OF
MEDICINE
PREVENTION RESEARCH CENTER

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

